

Arroz Frito con Verduras

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas arroz blanco, cocido
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1/2 taza apio picado
- 1/4 taza cebolla picada
- 1 paquete verduras previamente congeladas (10 onzas)
- 1 cucharada salsa de soja
- Pizca de pimienta

Preparación

1. Prepare 2 tazas de arroz blanco cocido. Utilice las instrucciones del paquete para preparar el arroz.
2. Pique 1/2 taza de apio y 1/4 taza de cebolla.
3. Caliente el aceite en una sartén grande.
4. Agregue el apio y la cebolla. Sofría durante 2 minutos.
5. Agregue los vegetales a la sartén. Continúe agitando las verduras hasta que estén cocidas pero crujientes.
6. Agregue el arroz cocido.
7. Añada un poquito de salsa de soja y pimienta.
8. Sofría durante 2 minutos hasta que el arroz se haya calentado y los sabores se hayan incorporado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0
Sodio	280 mg
Total de Carbohidrato	33 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

